

JADŁOSPIS

19.10.2026

PONIEDZIAŁEK - 1227 KCAL

ŚNIADANIE	• Kanapka na chlebkach razowych z serem żółtym i ogórkiem kiszonym 100g • Kanapka z konfiturą śliwkową • Herbata owocowa – 200 ml <i>Skład: masło, ogórek kiszony, konfitura śliwkowa, chleb razowy, ser żółty, herbata owocowa</i>
II ŚNIADANIE	• Jabłko 150g
OBIAD	• Zupa pomidorowa z ryżem – 300 ml • Makaron z serem białym – 150 g, ser biały – 50 g • Kompot – 200 ml <i>Skład: przecier pomidorowy, śmietana, warzywa, ryż, ser biały, makaron, masło, kompot</i>
PODWIECZOREK	• Bułka grahamka z masłem, szynką z kurcząt i sałatą – 70 g <i>Skład: mięso z piersi kurcząt, masło, sałata, pieczywo</i>
II PODWIECZOREK	• Owoc sezonowy 150g

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczane ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

JADŁOSPIS

20.10.2026

WTOREK - 1115 KCAL

ŚNIADANIE

- Pieczywo żytnie z twarożkiem z rzodkiewką / miodem – 100 g
 - Herbata malinowa – 200 ml
- Skład:** masło, rzodkiewka, miód wielokwiatowy, pieczywo żytnie, twarożek, herbata malinowa

II ŚNIADANIE

- Pomarańcza – 150 g

OBIAD

- Rosół z makaronem – 300 ml
 - Klops z ciecierzycy w sosie serowym – 80 g / 20 g, kasza bulgur – 100 g, marchewka z jabłkiem – 80 g
 - Woda – 200 ml
- Skład:** marchew, kapusta włoska, kurczak, makaron, pietruszka, marchewka, bułka tarta, kasza bulgur, jabłko, ciecierzycy, olej rzepakowy, ser topiony, śmietana, woda

PODWIECZOREK

- Ciasto drożdżowe z owocami – 1 szt.
- Skład:** jajko, masło 82%, drożdże, mleko, mąka, cukier, śliwka

II PODWIECZOREK

- Owoc sezonowy – 150 g

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczane ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

JADŁOSPIS

21.10.2026

ŚRODA - 1118 KCAL

ŚNIADANIE	- Pieczywo z ziarnami, pasta jajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem – 100 g - Herbata wiśniowa – 200 ml <i>Skład: rzodkiewka, jajko, pieczywo z ziarnami, margaryna, ser biały, szczypiorek, herbata wiśniowa</i>
II ŚNIADANIE	Marchewka do chrupania – 50 g
OBIAD	- Krem brokułowy z grzankami – 300 ml - Filet z kurczaka w panierce – 80 g, ziemniaki – 100 g, colesław – 70 g - Woda z cytryną – 200 ml <i>Skład: pietruszka, śmietana 18%, mąka pszenna, grzanki, marchew, brokuły, kapusta biała, filet z kurczaka, bułka tarta, ziemniaki, jogurt naturalny, cytryna, woda</i>
PODWIECZOREK	- Deser brzoskwiniowo-serowy z nasionami chia - Pieczywo chrupkie wieloziarniste <i>Skład: brzoskwinia, nasiona chia, miód, jogurt naturalny, twaróg, pieczywo chrupkie wieloziarniste</i>
II PODWIECZOREK	Owoc sezonowy - 150g

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczane ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

JADŁOSPIS

22.10.2026

CZWARTEK - 1148 KCAL

ŚNIADANIE	• Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem – 150 ml, • Zdrowa kanapeczka warzywna – 50 g • Herbata z melisą – 200 ml <i>Skład: mleko, płatki zbożowe pełnoziarniste, pieczywo żytnie, ogórek zielony, papryka, herbata z melisą</i>
II ŚNIADANIE	• Banan – 1 szt.
OBIAD	• Zupa jarzynowa – 300 ml • Pierogi z mięsem i cebulką – 7 szt. • Kompot owocowy – 200 ml <i>Skład: śmietana, ziemniaki, marchew, pietruszka, fasolka szparagowa zielona, groszek zielony, cebula, przyprawy, marchewka, mięso, mąka, olej rzepakowy, owoce, woda</i>
PODWIECZOREK	• Smoothie truskawkowo-bananowe – 150 ml • Pałki kukurydziane – 15 g <i>Skład: pałki kukurydziane, truskawki, jogurt naturalny, banan</i>
II PODWIECZOREK	• Owoc sezonowy – 150 g

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczane ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

JADŁOSPIS

23.10.2026

PIĄTEK - 1140 KCAL

ŚNIADANIE

- Pieczywo z ziarnami z szynką wiejską i roszponką
- Kanapka z serem białym i pomidorem – 100 g
- Kakao na mleku – 200 ml

Skład: pomidor, ser biały, masło, roszponka, pieczywo z ziarnami, szynka wiejska, kakao na mleku

II ŚNIADANIE

- Jabłko 150g

OBIAD

- Zupa koperkowo-kalafiorowa z tartym ciastem – 300 ml
- Kotlet z mintaja – 80 g, ziemniaki puree – 100 g, surówka – 70 g
- Woda – 200 ml

Skład: śmietana 18%, mąka pszenna, marchew, tarte ciasto, pietruszka, koperek, kalafior, jajko, bułka tarta, ziemniaki, ogórek kiszony, marchewka, mintaj, mleko, woda

PODWIECZOREK

- Ciasto ucierane na maśle z owocami – 1 szt.

Skład: mąka, jajko, maślanka, masło, owoce, cukier

II PODWIECZOREK

- Owoc sezonowy – 150 g

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym